

乐活新主张

活出自己，做新时代的“姐姐”

编者按

“姐姐”一词这两年着实火了，最近不仅电影《我的姐姐》备受瞩目，女性综艺节目《乘风破浪的姐姐2》继去年的“浪姐”大热后也在热议中收官，7位明星姐姐顺利成团。

如果综艺节目《乘风破浪的姐姐》推出的是新时代“姐姐”的群像，那么电影《我的姐姐》就是现实版“姐姐”的个像。无论是综艺群像还是银幕个像，让我们眼前一亮的都是“姐姐”的精神——那种不畏世俗乘风破浪、坚韧执着做好自己、努力活出自我风采的自信和勇气。

如今，“姐姐”已不仅是一种称呼或尊称，而是一种现代女性气质和审美的存在，是新时代独立女性的最新代名词，象征着女性力量的觉醒。

其实，就像成团一样，“姐姐”也是可以养成的，这种“养成”就是女性不断自我突破、破茧重生的过程。从为人女、为人妻再到为人母，女性在漫漫人生中要拥有多元角色，女性应像一条游弋的鱼，灵活地穿梭在各种角色之间，这不是扮演，而是学会享受角色转变与自我成长。精神成长才是女人一辈子最重要的事，女性不该受困于年龄，受困于成见，要勇于成就自己，活成一束光，影响更多的人。

我们赞美女性为人类社会做出杰出贡献，也珍视每一个女性个体力量的丰富展现，更期待女性在岁月流光中，始终保持着一种欢喜的蓬勃，保持着自我生命的成长。愿每一个女人都能勇敢活出更好的自己，成为新时代乘风破浪的“姐姐”！

如今，“姐姐”已不仅是称呼或尊称，而是一种女性气质和审美的存在，成为新时代独立女性的最新代名词。“姐姐”，既是目标，也是路途。每一个“姐姐”都是自我淬炼、开花结果的过程。无论在哪个年龄、任何一个时代，女性都要保有自我成长的力量。

胡杨

这两年“姐姐”一词着实火了，去年女性综艺节目《乘风破浪的姐姐》燃爆荧屏，“浪姐”成为人人皆知的现象；今年《乘风破浪的姐姐2》又刚刚收官，最后那英、周笔畅、容祖儿等人顺利成团。无独有偶，或许是“姐姐叠加效应”，近期热映的电影《我的姐姐》又备受瞩目，并引发广泛讨论。

“姐姐”，成为新时代独立女性最新代名词

我以为，如果综艺节目《乘风破浪的姐姐》推出的是新时代“姐姐”的群像，扑面而来的是成熟女性暴风骤雨般的独立、果敢以及成长力量；那么电影《我的姐姐》就是现实版“姐姐”的个像，和风细雨般展示出年轻女性面临抉择时的坚韧执着，那种不畏世俗桎梏、努力活出自己风采的个体力量。可以说，无论是综艺群像还是银幕个像，让我们眼前一亮的都是“姐姐”的精神，它让“姐姐”成为新时代独立女性的最新代名词。

有人说，选秀节目最吸引人的地方就在于“养成”。其实成团并不是结果，节目中“姐姐”们一次次超越自我的过程才更吸引人。对于女性视角的综艺节目而言，热闹的话题远没有每一个个体的故事生动，粗糙的真实也远比精致的包装来得更加重要。“姐姐2”已将舞台侧重点从秀舞技唱功转移到表达姐姐们的心声和心路历程上，新一季“姐姐的歌单”里《给自己的歌》《逆光》等有阅历和深度的歌曲，就像“少有人走过的路”那样充满荆棘却加速成长。

如今，“姐姐”已不仅是称呼或尊称，而是一种女性气质和审美的存在，象征着女性力量的觉醒。

“姐姐”是可以养成的，是自我淬炼、破茧重生的过程

其实，如节目一样，“姐姐”也是可以养成的，这种“养成”就是女性不断自我突破、破茧重生的过程。

记得电影《你好，李焕英》最后有句话说：“打我有记忆起，妈妈就是个中年妇女的样子，所以我总忘记妈妈曾经也是个花季少女。”每个女人其实都拥有自己的“少女时代”，每位女性都会承担起不同阶段的人生以及社会角色，也经历着各种各样的艰难选择。但是无论年轻还是年老，女人都该牢记——我们首先是人，然后才是女儿、妻子、母亲……也就是说，无论在哪个年龄、任何一个时代，女性都要保有自我成长的力量。

从为人女、为人妻再到为人母，在这个过程中女性身份不断发生变化；可女性生而为人，最重要的依然是自我价值的实现，这需要不断打破自我，破壳而出。这

「姐姐」，象征着女性力量的觉醒

种精神成长才是女人一辈子最重要的事，只有在精神成长中完成自我角色的认知，女性才能在每个阶段与需要扮演的角色和平相处，完成一种生命自足的状态。因此，如何认知自我生命的多元角色，是女性可否完成精神成长的关键。

所以，“姐姐”首先要有成长意识，每一个“姐姐”都是自我淬炼、开花结果的过程；“姐姐”还应该传承意识，女性不该受困于年龄，受困于成见，要勇于成就自己，活成一束光，影响他人。

“姐姐”，既是目标，也是路途。正如那英翻唱的《达尔文》那样：“我的青春也

不是没伤痕，是明白爱是信仰的延伸……学会认真，学会忠诚，适者才能生存，懂得永恒得需要，进化成更好的人……”

那天“80后”闺蜜问我：“你愿不愿意回到年轻时？”我坦言道：“不愿意，年轻时活得皱巴巴的，身体都是紧张僵硬的，现在多好，步步生莲花。”

是的，“我曾老去，如今正风华正茂。”老去的，是年龄数字；正茂的，是精神状态。就如我喜欢的那首诗：“你知道吗？疲惫与麻木绝不是中年的底色。我们可以为自己的中年，写一个全新的故事。你，还要一直站在原地吗？”

乐活日子

越“乖”的人，往往自我认同度越低，越不快乐。其实，任何人，对别人只负“有限责任”，对自己才是负“无限责任”。正如“有些鸟儿是注定不会被关在牢笼里的，它们的每一片羽毛都闪耀着自由的光辉。”

“姐姐”安然：我的人生我做主

梁爽

最近看了电影《我的姐姐》，故事很简单：一场车祸，重男轻女的父母双亡，只留下姐姐安然和幼弟两人。传统观念里，姐姐抚养幼弟似乎是天经地义、责无旁贷，但姐姐不愿放弃学业和自己的人生，坚持把弟弟送养。这部电影结局引起较大争议，我想说的也就是这个不安现状、直面困难、奋起逃离的姐姐，她上演的就是原生家庭版的《肖申克的救赎》。

对原生家庭：不乖。姐姐安然，生在重男轻女的家庭，为申请生二胎，父母不惜说女儿是瘸子；二胎政策放开后，父母不顾已读大学女儿的反对，坚持生下儿子；安然高考志愿报外地的临床医学，父母背着她改成当地的护理专业。她被寄养在姑妈家，被表哥当沙包打，被表姐粗暴讽刺……

哈佛心理学导师加藤谛三曾经深度剖析过“乖孩子”的弊端：不做自己，不敢拒绝别人，不敢暴露真实情绪，无法信任自己。很多孩子在“乖”的框架里，做着违背本性的努力，靠满

足别人的需求和期待来换取爱和认可。越“乖”的人，往往自我认同度越低，越不快乐。

但安然没有哭哭啼啼、自暴自弃，也不愧疚、不讨好、不盲从。风平浪静时，她拟定“出逃计划”，为自己想要的生活而战；上大学自己打工赚钱，练习独立生活，用知识改变命运，哪怕学校、专业、工作不满意，或被人欺压，都不耽误她专注自学；暴风骤雨时，她采用“反抗战略”，自我意识和边界意识都神圣不可侵犯，不被亲戚的“三观”裹挟，不为世俗的声音纠结。

对男女感情：不靠。安然有个医生男友，他们相爱5年相约考研去北京。家里出事，她第一次去男友家见家长，男友妈妈希望安然能尽快结婚生子，甚至连婴儿房都已备好。

可安然不为眼前的“繁荣稳定”所惑，不把嫁人当长期饭票或依靠，她明确知道自己的内心诉求是“离开这个地方”，她的饭票和依靠一直都是自己，靠自己去追求想要的生活。

对两难选择：不拖。安然最令我欣赏的是，做事不拖泥带水，想到就去

行动。她不想抚养弟弟，就试着让姑妈或舅舅养弟弟，试着给弟弟找收养家庭。在父母突然去世后很短的时间内，她一个想法接着一个想法去尝试。

安然没有生活中常见的纠结拧巴和优柔寡断，她目标明确，积极行动，喜欢做有建设性的尝试。要卖房就卖，要分手就分，要考研就考，要辞职就辞，简直就是执行力“小天后”。

蒋方舟说过：“一个人如果不看书，他的价值观，就只好由他的亲朋好友来决定，因为他没有别的上升渠道。”读过书的安然始终拎得清：在姐弟关系中，她首先是她自己，其次才是姐姐，她的人生不可能仅仅围着弟弟转。

其实，任何人，对别人只负“有限责任”，对自己才是负“无限责任”。我相信，如果“姐姐”的故事真的要继续，安然不会走她姑妈的老路，不会为弟弟全盘奉献，不会把自己的生活活成别人期待的样子。她一直会不停反抗、不停尝试，直到找到那条带光的路。她就像《肖申克的救赎》里的自由鸟：“有些鸟儿是注定不会被关在牢笼里的，它们的每一片羽毛都闪耀着自由的光辉。”



乐活态度

幸福，取决于“我是什么人”与“我过着怎样的生活”这两者相一致的程度。其实，在所有关系中，最重要的就是我们和自己的关系。所以，在面对选择时，我们需要学会真实面对自己，和自己对话，只有认清自我，才能活出自己。

高琳

最近被电影《我的姐姐》刷屏了，大家都在讨论二胎、重男轻女、大环境对女性的不公平等问题……影片中的难题绝不仅限于“姐姐”安然，而是和我们每一个女性都息息相关。

女性，活出自己的价值观更幸福

一个人的价值观是支撑我们去做好每一件事情的信念，尤其是在面对选择的时候。就像猫王说的：“价值观就像指纹，没有人的价值观与别人完全相同，但它会在你的每一个行为中留下痕迹。”

我讲《故事力》课程时，经常会让学员做一个价值观排序游戏。即发一套价值观卡片，让他们从40多张卡片中选出最重要的3个价值观并且排序。其实选择什么价值观都可以，重要的是，你是否真正践行了你的选择，即你能否践行自己的价值观。

价值观可分为“期待价值观”和“践行价值观”，前者是你想要的，后者是你真正在生活中做到的。当你活出了你认为最重要的价值观时，或许活得很辛苦，但你活得不拧巴；而如果你的言行没有体现你认为真正重要的价值观时，就算是坐拥财富或一切被别人认可的成就，也还是不幸。

在《我的姐姐》中，安然的妈妈就是一个不断为家庭付出的“奉献者”，但她并不幸福。所以幸福，取决于“我是什么人”与“我过着怎样的生活”这两者相一致的程度。

走出“二元对立”，真实面对自己

一次在价值练习课堂上，我看到一个女学员边哭边摆弄着手中卡片说：“我什么都没有，就只有责任。”那一刻我很心疼她，也特别能理解一个职场妈妈的内心纠结，更明白她是怎么一步步走到今天的。

我们为何会活得越来越拧巴？从小，我们就被父母、老师、社会教育着怎样才算是一位“合格”的好女孩；好不容易慢慢在社会上立足，开始思考“自己到底想要什么”时，又被催婚、催生，之后被“为人母”的角色所桎梏。当我们的自主选择一被限制，势必会过得越来越拧巴，活得越来越将就。

我们经常认为，“坚强”的人就不能表达“脆弱”，“责任”和“自由”是互相矛盾的，“家庭”和“事业”不可能同时拥有……其实生活中，真正非此即彼、非黑即白的事情并不多，更多时候我们不是完全没有选择，而是被“二元对立”的意识蒙住了眼，看不到其他的选择。

其实，在所有关系中，最重要的就是我们和自己的关系。所以，在面对选择时，我们需要学会真实面对自己，和自己对话，只有认清自我，才能活出自己。

做自己，才是女人最好的活法

